



2026년 6월 식단표

식단제공: 2026. 5. 15.

[일반형 1-2세_점심 및 간식]

창원시립유니시티2단지어린이집

날짜	1 [월] 다채롭데이	2 [화]	3 [수] 지방선거	4 [목]	5 [금]	6 [토] 현충일										
오전간식	▶오렌지	우유②		▶전복죽⑩	창원시지원과일 ▶노을메론	 현충일										
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 새우채소볶음⑤⑥⑨ (고춧가루제외)오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 간장닭조림⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨		기장밥 복엇국⑤⑥ 돼지고기불백⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 자문쇠고기묵국⑤⑥⑩ 두부채소전①⑤⑥ 버섯양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨											
오후간식	마들렌①②④ 우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥ 옥수수차		▶삼은달걀① 우유②	▶찐고구마 우유②											
열량/단백질	421/15.7	423.9/19.4		424.9/20.7	434.1/13.2											
날짜	8 [월]	9 [화] 승능데이	10 [수]	11 [목]	12 [금]	13 [토]										
오전간식	▶사과	우유②	▶참외	녹두죽	창원시지원과일▶참외	검은콩두유⑤										
점심	백미밥 바지락미역국⑤⑥⑩ 자문미나돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 자문방울토마토무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 송늬 고등어구이⑤⑥⑦ 고구마줄기나물⑤ 배추김치⑨	돼지고기필라프②⑩ 아욱된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 안매운순두부찌개⑤ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ (고춧가루제외)상추부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 달걀양파국①⑤⑥ 새우살어묵조림⑤⑥⑩ 가지탕수⑤⑥ 배추김치⑨	한그릇수제비⑥ 백미밥(1/2) 배추김치⑨										
오후간식	잘게썬베이글①②⑤⑥ 우유②	다진유부주먹밥⑤ 보리차	시리얼(그레놀라)⑤⑥ 우유②	▶찐단호박 우유②	▶찐감자 우유②	파배기빵①②⑤⑥ 동굴레차										
열량/단백질	435.2/17.1	438.7/15.5	419.3/14.6	422.6/22.6	434.9/16.3	418.1/11.3										
날짜	15 [월]	16 [화]	17 [수]	18 [목]	19 [금] 저염데이	20 [토]										
오전간식	▶배	(저당)발효유②	▶바나나	부추달걀죽①⑤⑥	창원시지원과일▶사과	미숫가루우유②⑤										
점심	백미밥 호박잎된장국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑫ 간벌치마늘종볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 잘게썬오징어볶음⑤⑥⑦ 브로콜리나물 깍두기⑨	감자밥&양념장⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염유부장국⑤⑥ (수제)떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨	밥동그랑땡①⑤⑥ 근대맑은국 배추김치⑨										
오후간식	파운드케이크①②⑤⑥⑩ 우유②	오이비빔국수⑤⑥ 옥수수차	사과팬케이크①②⑥ 우유②	▶찐고구마 우유②	▶찐단호박 우유②	쌀강정⑤⑥ 동굴레차										
열량/단백질	413.8/17.7	437.4/18.1	430.3/14.3	411.2/14	395/18.8	433.4/13.5										
날짜	22 [월]	23 [화] 다채롭데이	24 [수]	25 [목] 저당데이	26 [금]	27 [토]										
오전간식	▶바나나	우유②	▶잘게썬방울토마토⑫	쇠고기죽⑤⑥⑩	창원시지원과일▶방울토마토	우유②										
점심	찰쌀팔밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 뼈없는돼지갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 안매운가자미조림⑤⑥ 모듬버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 저당간장달걀비⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 안매운김치국⑨ 채소달걀말이①⑤ 자문애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤⑥⑩ 데친어묵국⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식	과일생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	안매운김치전⑤⑥⑨ 보리차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	▶과일요거트범벅 (바나나,사과,오렌지)②	감자버터구이② 우유②	크로와상①②⑥ 매실차										
열량/단백질	439.8/16.2	432.4/15.9	415.4/13.8	429.1/20.8	419.6/13.9	439.5/11.5										
날짜	29 [월]	30 [화]	캠페인													
오전간식	▶골드키위	우유②														
점심	백미밥 고구마줄기된장국⑤⑥ 돼지고기가자볶음⑤⑥⑩ (고춧가루제외)콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 자른오징어국⑦ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨														
오후간식	소보로빵①②④④ 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 옥수수차														
열량/단백질	436.8/16.9	414.8/20.6														
식품알레르기	▶①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳젓 ▶야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															
원산지 표시안내	▶ 4일(목) 전복죽(전복) ▶ 8일(월) 미나돈가스(돈가스) ▶ 9일(화) 고등어구이(고등어)		▶ 12일(금) 새우살어묵조림(어묵) ▶ 16일(화) 잘게썬오징어볶음(오징어) ▶ 19일(금) 떡갈비구이(떡갈비)		▶ 27일(토) 데친어묵국(어묵) ▶ 30일(화) 자른오징어국(오징어) 🍱 식재료 원산지 관리를 철저히 해주세요!											
쌀	배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		(생)오리고기		수산물			
밥,죽,누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부,연두부	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	전복	고등어	오징어	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
수산물 및 육가공품	돈가스	떡갈비														
	돼지고기	돼지고기														
	국내산	국내산														
														통신교육자료		

▶매끄럽고 동글동글한 음식(메추리알 등) 제공 시에는 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공 (유아 식사 시 모니터링 필수)

▶다채롭데이 채식(Pesco-Vegetarian)
▶식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공

▶저염데이 국 염도 0.40% 이하 ▶승능데이 월 1회 ▶저당데이 과도한 설탕 사용 줄이기

▶자문 자문위원회의 사전자문 메뉴 반영



2026년 식단 안내문

1. 식단구성 및 특징

연령구분	제공식단 열량(kcal)	단백질(g)	식단 종류	끼니 및 간식 구성	
영아기 만 0세	초기 25~30 / 중기 60~70 / 후기 100~120	초기 10 / 중·후기 15	이유식형	점심 1회 제공 기준	
유아기	만 1~2세	390~440 / 1일 900kcal의 평균 45% (만 3~5세의 65% 제공)	20	일반형/축형/저녁형	오전·오후 간식 및 점심
	만 3~5세	600~680 / 1일 1,400kcal의 평균 46%	25	일반형/축형/저녁형	

영아식단	- 영아의 생리적 발달 및 섭식 발달, 영양적 필요, 식품 알레르기 등을 고려하여 식단을 구성합니다. - 이유 단계 및 영아의 상황에 따라 이유식 및 간식 제공 횟수를 조절하여 영아의 1일 영양소 섭취 기준을 충족할 수 있도록 제공합니다. 중·후기 이유식은 같은 음식을 제공하되, 형태와 농도를 다르게 조리하여 제공합니다.
유아식단 (만 1~2세, 만 3~5세)	- 점심식사와 저녁식사는 기본적으로 '밥, 국, 주찬, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 매주 수요일과 토요일 점심은 일품 메뉴의 날로 '일품요리(밥), 국, 부찬, 김치'로 구성합니다. - 나트륨 및 당류 저감화 급식 실천을 위해 매월 1회 저염·저당 메뉴와 송능을 제공합니다. - 칼슘 섭취를 위해, 간식으로 1일 1회 이상 우유 및 유제품을 제공합니다. - 주 3회 이상 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 간식(♣)을 제공합니다. - 만 1세 초기(만 12~15개월) 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 본 식단표의 식품 알레르기 번호는 함께 제공하는 표준 레시피를 기반으로 작성되었습니다.(가공식품의 표시사항 확인) - 식단 제공 시 "어린이 기호식품 품질인증" 받은 제품을 우선적으로 사용해주세요.
시간연장형 저녁식단	- 원의 현장 상황을 반영하여 가급적 전일 점심 식단의 식재료를 활용하되 조리법을 달리하여 구성합니다.



- 2026년 어린이집 과일간식 지원사업 시행지침(경상남도 농식품유통과)
- 신청기관 및 성산구 의창구의 공급업체, 과일품목 등이 상이하여 일괄 기재 불가한 점 양해바랍니다.
- **창원시지원과일 제공 시 식단표·운영일지·키즈노트에 구체적인 과일명 기재해주시기 바랍니다.** 예)사과(창원시지원과일)

- [다채롭데이]는 기후 위기·환경재난 시대에 대응하기 위한 채식급식(페스코 채식, Pesco-Vegetarian)의 날로, 식물성 식품과 유제품, 알류, 어패류와 생선 제공
- [어린이 식생활 3대 과제 캠페인] 식사 전 손 씻기 증가, 편식 감소, 잔반 감소

2. 식단 조리 및 배식 관리 Tip

- 12~35개월의 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공(제공 시 주의!) 딱딱한 음식(예: 콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(예: 떡 등)을 제공하지 않음
- **떡류 제외: 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능**
☞ 운영위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)
- 3~5세(36개월 이후) 유아는 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찔기있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 (제공 시 주의!)

3. 대체식품 안내

- 어린이급식소에서 긴급한 사정 및 천재지변, 날씨 등을 고려하여 식재료 수급문제로 인한 메뉴 변경이 이루어질 수는 있습니다. 이 경우 반드시 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료를 대체하여 제공합니다. (변경 사항은 급식일지 등에 기록하고, 통신문 또는 앱 등을 통해 보호자에게 식단 변경 사유 안내)
- 식단 감수 불필요 ☞ 식자재 수급 불가 등으로 동일 식품군내에서 동일한 조리법으로 식자재를 대체하거나 기본 식단에서 추가로 더 배식하는 경우

구분	대체가능 식품 [1개월 중 11일 미만(50% 미만) 횟수 포함]
신선과일	사과, 배, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 자두, 복숭아, 감, 굴 등
신선채소	당근스틱 오이스틱, 파프리카스틱, (방울)토마토 등
빵	소보로빵, 머핀, 카스텔라, 모닝빵, 식빵 등
찜간식	고구마, 감자, 단호박 등
채소류(국, 채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 청경채, 버섯, 미역 등

4. 감수 안내

- 식재료 수급과 관계없이 시설의 특성이나 아동의 기호에 따라 변경하는 경우
- 다른 식품군 또는 다른 조리 방법으로 메뉴를 변경하는 경우
 - 1개월 중 11일 미만(50% 미만) 감수 요청 (같은 식품군 내에서 같은 조리법으로 식재료를 대체한 경우 포함)
 - **감수 신청: 15 ~ 20일** • 영양사가 작성한 식단은 그대로 사용하는 것이 원칙입니다!

감수 신청 15 ~ 20일

- 감수방법: 감수신청서 → 메일/팩스 접수(center6618@naver.com/fax.287-6618) 매월 20일 마감 → 감수 실시 → 감수식단 및 확인서 발송
- 창원시 II 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단을 임의 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.